

Penerapan Teknik *Cognitive Disputation* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Kelas XI di MAN 1 Soppeng

Application of Cognitive Disputation Techniques to Increase Self Esteem in Class XI Students
at MAN 1 Soppeng

Minhad Rahmaniya^{1*}, Syamsul Bachri Thalib², Suciani Latif³,

¹Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

²Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: minhadrahmaniyah2803@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menelaah penerapan teknik *cognitive disputation* untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Terkait dengan masalah (*self esteem*) penghargaan diri yang rendah bersumber dari pikiran dan perasaan yang irasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self esteem* pada siswa, pelaksanaan teknik *cognitive disputation* untuk meningkatkan *self esteem* siswa, serta penerapan teknik *cognitive disputation* dapat meningkatkan *self esteem* siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif model *quasi experimental design* dengan desain *nonequivalent control group design*. Populasi penelitian seluruh siswa kelas XI yang mengalami *self esteem* rendah. Penarikan sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dan kelompok penelitian terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 7 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala *self esteem*, wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Tingkat *self esteem* siswa saat *pretest* kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada *posttest*, tingkat *self esteem* kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan kelompok kontrol pada kategori rendah, 2) Pelaksanaan teknik *cognitive disputation* dilaksanakan sesuai prosedur melalui tiga tahapan dan lima kali pertemuan yaitu tahap pertama pengenalan dan pembentukan kelompok, tahap kedua mengatasi masalah, tahap ketiga meninjau kemajuan siswa dan evaluasi, 3) Adanya perbedaan tingkat *self esteem* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive disputation* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan teknik melainkan layanan informasi. Artinya penerapan teknik *cognitive disputation* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI di MAN 1 Soppeng.

Kata Kunci : *Cognitive Disputation, Self Esteem*

Abstract

This study examines the application of cognitive disputation techniques to increase students' self-esteem. Related to problems (self-esteem) low self-esteem stems from irrational thoughts and feelings. This study aims to determine the level of self-esteem in students, the implementation of cognitive disputation techniques to increase student self-esteem, and the application of cognitive disputation techniques to increase student self-esteem. The study used a quantitative approach using a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. The research population is all students of class XI who experience low self-esteem. The sample was drawn using a proportionate stratified random sampling technique and the research group was divided into the experimental group and the control group, each consisting of 7 students. Collecting data using self-esteem scale instruments, interviews, and observations. Data analysis using descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis. The results showed that 1) The level of self-esteem of students during the pretest of the experimental and control groups was in the low category. At the posttest, the self-esteem level of the experimental group changed to the high category and the control group to the low category, 2) The implementation of the cognitive disputation technique was carried out according to the procedure through three stages and five meetings, namely the first stage of introduction and group formation, the second stage of solving problems, the third stage review student progress and evaluation, 3) There were differences in the level of self-esteem in the experimental group which was given treatment in the form of cognitive disputation techniques and the control group which was not given technical treatment but information services. This means that the application of cognitive disputation techniques can increase self-esteem in class XI students at MAN 1 Soppeng.

Keywords: Cognitive Disputation, Self Esteem

1. PENDAHULUAN

Self esteem merupakan salah satu faktor keberhasilan siswa dalam kehidupan penilaian terhadap diri sendiri, maka pengembangan *self esteem* menjadi bagian penting dalam pendidikan karena diharapkan mampu memproses penemuan konsep diri positif pada perkembangan siswa. *Self esteem* ini dapat berkembang dengan baik apabila seseorang mendapat penerimaan, penghargaan dan perhatian yang cukup banyak dari orang-orang yang memiliki pengaruh terhadap dirinya (Kasmawati dkk, 2021).

Siswa dengan *self esteem* atau penghargaan diri yang positif akan memandang positif terhadap suatu hal yang terjadi. Ia dapat memahami dan menerima diri apa adanya, dapat menyerap semua informasi tentang dirinya dan tak satupun informasi tersebut yang menjadi ancaman bagi dirinya. Sebaliknya, siswa dengan *self esteem* negatif tidak dapat memahami dan menerima dirinya. Ia bukan hanya tidak mau melakukan sesuatu hal yang menurut mereka tidak bisa, tetapi juga dalam pikirannya selalu memunculkan informasi yang negatif atau irasional dan perasaan takut untuk mencobanya.

Siswa yang mempunyai *self esteem* negatif akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, tidak mampu membina komunikasi dengan baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Perasaan-perasaan yang bersumber dari pikiran negatif tersebut, yang kemudian diyakini kedalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku atau respon yang negatif.

Didapatkan informasi dari guru BK dan wali kelas bahwa adanya masalah dengan penerimaan diri siswa yang kurang terhadap dirinya sendiri. Hal ini diperoleh dari wawancara dengan wali kelas mengemukakan bahwa siswa masih enggan mengembangkan potensi yang dimilikinya, kurangnya kepercayaan diri dan sering menutup diri dari lingkungannya, serta siswa yang merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Maka dari itu yang menjadi hasil pengamatan pra-penelitian dan ditemukan adanya siswa dengan penghargaan diri yang rendah dengan rincian sering merasa tidak percaya diri mengemukakan pendapatnya dengan teman-temannya dikarenakan khawatir akan ditertawai dengan demikian timbullah perasaan-perasaan bahwa dirinya tidak berguna dan selalu gagal, siswa juga belum mampu berpikir secara positif seperti belum mampu menerima kekurangan yang ada

pada diri sendiri dan sering menutup diri dari teman-temannya seperti enggan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan potensi.

Terkait dengan masalah penghargaan diri yang kurang atau biasa disebut dengan *low self esteem* atau harga diri rendah, salah satu alternatif untuk membantu siswa dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Adapun hal yang mendasari peneliti menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan REBT karena secara spesifik pendekatan ini menekankan proses berpikir secara rasional sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah *self esteem* yang rendah yang bersumber dari pemikiran yang irasional pada siswa yang sering merasa dirinya tidak memiliki potensi, siswa yang merasa dirinya tidak berharga, siswa yang merasa dirinya tidak berguna bagi orang lain, dan siswa yang belum mampu bersikap positif terhadap dirinya.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk penghargaan diri dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* (disput kognitif), yaitu teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional (Putri dkk, 2019). Disput kognitif merupakan teknik yang digunakan konselor untuk mengkonfrontasi keyakinan irasional dan kekhawatiran yang terkait. Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Ellis adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Sri Rahayu (2020) dengan judul penelitian "Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengentaskan *Self Esteem* yang rendah pada siswa MAN Kota Palangka Raya" yaitu peneliti mengetahui bahwa setelah di berikan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) terjadi perubahan yang efektif terhadap siswa yang memiliki masalah *self esteem* yang rendah. Sama halnya penelitian dari Kusuma (2022) dengan judul "*Rational Emotive Behavior Therapy* dengan Teknik *Cognitive Disputation* dalam menumbuhkan penerimaan diri seorang remaja di desa Lampah Kedamean Gresik" bahwa konseling dengan teknik *cognitive disputation* dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri seorang remaja di desa lampah dapat dikatakan berhasil dikarenakan dapat memberikan dampak yang positif bagi konseli.

Dari dua penelitian sebelumnya yang telah peneliti peroleh, maka didapatkan data yang relevan

dan selaras atau sesuai dengan permasalahan pada penelitian yang akan diteliti akan saling berkaitan diantaranya penelitian pertama menggunakan pendekatan REBT dapat mengentaskan permasalahan *self esteem* hal ini menunjukkan pada penelitian ini sama halnya membahas permasalahan *self esteem* dan pada penelitian kedua dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dapat menumbuhkan penerimaan diri seorang siswa menunjukkan hal yang sama pada penelitian ini menggunakan teknik *cognitive disputation*.

Dengan teknik *cognitive disputation* konseli didorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga konseli dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya. Dengan demikian dalam penelitian ini teknik *cognitive disputation* diharapkan bisa meningkatkan *self esteem* siswa kelas XI di MAN 1 Soppeng yang mengalami *self esteem* yang rendah yang bersumber dari pikiran-pikiran tidak logis tentang keberadaan dirinya, potensi, serta penerimaan diri yang kurang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Self Esteem*

Berdasarkan teori Rosernberg (Verysa, 2020), *self esteem* atau harga diri di definisikan sebagai keseluruhan konsep mengenai diri individu baik itu secara secara positif maupun negatif. Keseluruhan konsep ini diperoleh melalui evaluasi diri dalam konteks seberapa baik dan buruknya diri individu. Menurut Rusli (Nurlaila, 2020) *self esteem* penerimaan terhadap diri sendiri bahwa diri kita berharga, pantas, dan mampu serta tidak peduli dengan apapun yang telah terjadi, sedang terjadi maupun yang akan terjadi.

Harga diri (*self esteem*) adalah proses evaluasi yang ditujukan individu pada diri sendiri yang nantinya berkaitan dengan proses penerimaan individu terhadap dirinya. *Self esteem* berkembang dan terbentuk berdasarkan alasan yang realistis dari interaksi individu dalam lingkungan dan atas sejumlah penghargaan orang lain terhadap dirinya. Semakin tinggi harga diri maka semakin mudah ia dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Coopersmith juga mengungkapkan *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya,

keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan (Verysa, 2020).

Jadi berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian dan penghargaan terhadap diri sendiri yang berupa pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri. Penilaian yang dilakukan individu mengenai dirinya sendiri baik itu penilaian yang bersifat positif maupun negatif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan maupun ketidakberhargaan atau ketidakbergunaan diri dalam menjalani kehidupan.

Self esteem yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan didalam dunia ini. Menurut Rosernberg (Rahayu, 2020) menjabarkan lebih lanjut karakteistik individu dengan *self esteem* tinggi yaitu

- 1) Bangga menjadi dirinya sendiri
- 2) Merasa puas dengan dirinya sendiri
- 3) Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia
- 4) Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal
- 5) Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami
- 6) Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri
- 7) Menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya
- 8) Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain
- 9) Berani mengambil resiko
- 10) Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya
- 11) Optimis
- 12) Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri)
- 13) Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal

Remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga (Rohmah dalam Refnadi, 2018). Disamping itu remaja dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain,

tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Karakteristik anak dengan harga diri yang rendah menurut Rosenberg (Rahayu, 2020) diantaranya :

- 1) Merasa tidak puas dengan dirinya sendiri
- 2) Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain
- 3) Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, dan marah)
- 4) Sulit menerima pujian, tapi terganggu oleh kritik
- 5) Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal
- 6) Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif
- 7) Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam
- 8) Membesar-besarkan peristiwa negatif

Menurut Rosenberg (Saiful & Nikmarijal, 2020) ada tiga dimensi dalam *self esteem*, diantaranya harga diri prestasi kerja (*performance self esteem*). Dimensi ini mengacu pada kemampuan intelektual, efikasi diri, dan kepercayaan diri yang dimiliki individu. Ciri dari dimensi ini yakni individu merasa pintar, cerdas, dan mampu, harga diri fisik (*physically self esteem*). Dimensi ini mengacu pada kondisi tubuh seperti kemampuan atletik, bentuk/postur tubuh, ketertarikan fisik, dan pandangan mengenai ras atau etnis yang berbeda. harga diri sosial (*social self esteem*). Dimensi ini mengacu pada persepsi individu pada dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Ciri dimensi ini ketika individu mempercayai orang lain dan sebaliknya orang lain tersebut juga menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki *self esteem* yang tinggi.

2.2. Teknik Cognitive Disputation

Cognitive disputation adalah teknik untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Ellis (Putri dkk, 2019) adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya. Teknik-teknik konseling atau terapi berdasarkan pendekatan kognitif memegang peranan utama dalam konseling rational-emotif. Teknik-teknik ini digunakan dengan maksud untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional klien serta perilaku-perilakunya yang negatif.

Menurut Surya (Afriza, 2018) *cognitive disputation* merupakan teknik mengubah perilaku konseli dengan cara menyadari, memahami dan mengembangkan agar tindakan dan perilaku sesuai dengan sistem nilai

yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya. Dengan teknik ini konseli di dorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan cara yang rasional dan logis sehingga konseli dapat bertindak atau berperilaku sesuai sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Menurut Komalasari (Putri dkk, 2019) menyebutkan bahwa *cognitive disputation* mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, socratic dialogue, vicarious experiences*, dan sebagai ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya (*questioning*).

- 1) Pertanyaan-pertanyaan untuk melakukan dispute logis
Apakah itu logis? Apa benar begitu? Mengapa tidak? Mengapa harus begitu? Apa yang kamu maksud dengan kalimat itu? Mengapa itu adalah perkataan yang tidak benar? Apakah itu bukti yang kuat? Jelaskan kepada saya kenapa... Mengapa itu harus begitu? Di mana aturan itu tertulis? Apakah kamu bisa melihat ketidak konsistenan keyakinan kamu? Mengapa kamu harus begitu? Sekarang kita liat kembali, kamu melakukan hal yang buruk. Sekarang mengapa kamu harus tidak melakukan itu?
- 2) Pertanyaan untuk *reality testing*
Apa buktinya? Apa yang akan terjadi kalau...? Mari kita bicara kenyataannya. Apa yang dapat diartikan dari cerita kamu tadi? Bagaimana kejadian itu bisa menjadi sangat menakutkan/ menyakitkan.
- 3) Pertanyaan untuk *pranatic disputation*
Selama kamu meyakini hal tersebut, akan bagaimana perasaan kamu? Apakah ini berharga untuk dipertahankan? Apa yang akan terjadi bila kamu berpikir demikian? (Welen dalam Komalasari dkk, 2016).

Tujuan *cognitive disputation* dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) ialah untuk menyerang dan mengkonfrontasi pemikiran irasional konseli yang diharapkan dapat meminimalisir dan meniadakan stress, depresi, dan kepanikan dalam diri konseli seperti yang terjadi sebelumnya. Selanjutnya dengan diterapkannya teknik ini dalam proses konseling, diharapkan konseli dapat mematahkan

pemikiran irasionalnya dan membangun filosofi hidup baru melalui proses berpikir baru yang lebih rasional.

Para penganut teori pendekatan REBT percaya bahwa tidak ada orang yang disalahkan dalam segala sesuatu yang dilakukannya tetapi setiap orang bertanggung jawab akan tingkah lakunya. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *cognitive disputation* ini diupayakan untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional. Salah satu bentuk keyakinan irasional yang diidentifikasi oleh Ellis adalah lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.

Adapun tahapan implementasi teknik *cognitive disputation* yang dapat diterapkan dalam kegiatan konseling yakni sebagai berikut (Niemi, 2021):

- 1) Pertama, proses di mana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.
- 2) Kedua, menjelaskan bahwa pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan cara berpikir secara rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- 3) Ketiga, ialah tahap terakhir konselor membantu konseli untuk mengembangkan pikiran rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Konseli perlu menyadari bahwa suatu kejadian dapat dimaknai secara berbeda-beda. Setelah dapat mengidentifikasi pikiran irasional terhadap suatu situasi, konseli kemudian diajak untuk memunculkan perilaku maupun perasaan yang positif. Dengan bantuan peneliti, konseli diajak untuk terus berpikir positif dan menentang pikiran negatifnya.

Setelah melakukan dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah. Teknik ini digunakan dengan maksud untuk mengubah sistem keyakinan yang irasional konseli serta perilaku-perilakunya yang negatif. Dalam pelaksanaannya, konselor akan mengidentifikasi secara tepat jenis-jenis isi yang dikemukakan oleh

konseli dan mengidentifikasi alternatif-alternatif respons yang dapat dilakukan. Ada beberapa jenis respons yang bisa digunakan sebagai stimulus untuk menghasilkan isi khusus yang dinyatakan dalam komunikasi konseli.

Adapun gambaran pelaksanaan waktu konseling kelompok dengan pendekatan REBT teknik *cognitive disputation* yakni terdiri dari 5 tahap kegiatan yaitu (Muthiah, 2019):

- 1) Pertemuan pertama yang terdiri dari empat langkah yaitu a) Disputing awal, b) identifikasi keadaan diri, c) menghentikan *irrational belief* dan *emotional belief*, d) merumuskan pemikiran dan perasaan yang rasional,
- 2) Pertemuan kedua, yaitu a) tahap persuasif, b) latihan relaksasi, c) *home work*,
- 3) Pertemuan ketiga terdiri dari dua langkah yaitu a) tahap konfrontasi, dan b) menulis *self talk*,
- 4) Pertemuan keempat yaitu a) mengerjakan tugas dan b) menghadapi situasi nyata,
- 5) Pertemuan kelima yaitu a) pembahasan *homework* dan b) melakukan evaluasi.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif di mana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

3.2. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan pendekatan *Quasi-Experimental Design*. Pendekatan *Quasi-Experimental Design* terdapat unsur manipulasi, yaitu mengubah keadaan biasa secara sistematis ke keadaan tertentu serta tetap mengamati dan mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest, non-equivalent control group design*. Pada rancangan ini bukan randomisasi yang digunakan, melainkan

kelompok yang sudah ada akan tetapi subjek yang dikenai *pretest* dan *posttest* terbatas pada subjek-subjek yang dapat dijodohkan.

Tabel 1. Desain *Pretest-Posttest. Non-Equivalent Control Group*

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	Y_1	X	Y_2
Kontrol	Y_1	-	Y_2

Keterangan:

Y_1 = Nilai pengukuran *Pretest* kelompok eksperimen (sebelum diberi perlakuan).

Y_2 = Nilai pengukuran *Posttest* kelompok eksperimen (setelah diberi perlakuan).

X= *Treatment* atau perlakuan (teknik *cognitive disputation*)

Adapun jumlah populasi sebanyak 19 siswa yang terdiri dari 4 kelas yaitu XI IIS 1, XI IIS 2, XI IKA 1, dan XI IKA 2. Dimana masing-masing kelas di ambil secara acak sehingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditetapkan yaitu 14 siswa

3.3. Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Skala *Self Esteem*

Skala *Self Esteem* adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Skala *self esteem* ini akan diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk menjalin hubungan secara terbuka, akrab, intensif, dan empati kepada guru wali kelas/guru bimbingan konseling dan juga konseli sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli.

3. Observasi

Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi partisipan yakni pengamatan secara dekat dan terlibat langsung dengan keseharian orang yang sedang diamati. Teknik observasi ini pada dasarnya digunakan untuk mengamati perubahan atau perkembangan konseli dan kemudian dilakukan penilaian pada perubahan itu.

3.4. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksud untuk menggambarkan *self esteem* siswa MAN 1 Soppeng sebelum dan sesudah perlakuan berupa teknik *cognitive disputation* dalam layanan konseling kelompok, dengan menggunakan penyajian tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan menggunakan aplikasi SPSS 25.0 for windows.

2. Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada *Uji One Sample Kolmogorov Smirnov*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* (K-S). Data variabel penelitian dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05.

b. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada *Uji Homogeneity Of Variance*. Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi SPSS 25,0 for windows. Pada penelitian ini dinyatakan homogen apabila nilai *sig. Based on Mean* > 0.05.

c. Uji Independent t-Test

Uji independent t-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya perbedaan *self esteem* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan *cognitive disputation* melalui konseling kelompok melalui *gain score* (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis t-test dengan menggunakan aplikasi SPSS 25,00 for windows. Kriteria yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 apabila nilai $Sig \leq \alpha$. Penentuan α yang telah ditetapkan yaitu derajat kesalahan 5% atau 0,05.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

1. Gambaran tingkat *Self Esteem* pada siswa kelas XI di MAN 1 Soppeng Kelompok Eksperimen

Tabel 2. Data *Self Esteem* Siswa di MAN 1 Soppeng Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Kategori <i>Self Esteem</i>	Interval	Kelompok Penelitian			
		Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	72,5 – 88	-	-	2	28,6
Tinggi	56 – 71,5	-	-	5	71,4
Rendah	39,5 – 55	4	57,1	-	-
Sangat Rendah	22 – 38,5	3	42,9	-	-
Jumlah		7	100	7	100

Data di atas menjelaskan bahwa tingkat *self esteem* siswa di MAN 1 Soppeng untuk kelompok eksperimen. Pada saat *pretest*, terdapat 3 (tiga) responden atau 42,9% yang berada pada kategori sangat rendah atau interval 22-38,5. Selanjutnya terdapat 4 (empat) responden atau 57,1% yang berada pada kategori rendah atau interval 39,5-55. Dan selanjutnya tidak ada responden atau tidak ada siswa yang memiliki tingkat *self esteem* pada kategori tinggi pada interval 56-71,5 dan kategori sangat tinggi atau pada interval 72,5-88.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation*, tingkat *self esteem* pada siswa mengalami peningkatan yang ditunjukkan pada hasil *posttest* kelompok eksperimen. Terdapat 2 (dua) responden atau 28,6% siswa yang berada pada kategori sangat tinggi interval 72,5-88. Selanjutnya terdapat 5 (lima) responden atau 71,4% siswa yang berada pada kategori tinggi interval 56-71,5. Dan selanjutnya tidak ada responden atau siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

2. Gambaran tingkat *Self Esteem* pada siswa kelas XI di MAN 1 Soppeng Kelompok Kontrol

Tabel 1. Data *Self Esteem* Siswa di MAN 1 Soppeng Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Kategori <i>Self Esteem</i>	Interval	Kelompok Penelitian			
		Kontrol			
		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%
Sangat Tinggi	72,5 – 88	-	-	-	-
Tinggi	56 – 71,5	-	-	-	-
Rendah	39,5 – 55	5	71,4	7	100
Sangat Rendah	22 – 38,5	2	28,6	-	-
Jumlah		-	100	7	100

Data di atas menjelaskan bahwa gambaran umum tentang tingkat *self esteem* pada siswa di MAN 1 Soppeng untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, terdapat 2 (dua) responden atau 28,6% berada pada kategori sangat rendah pada interval 22-38,5. Selanjutnya terdapat 5 (lima) responden atau 71,4% berada pada kategori rendah pada interval 39,5-55. Kemudian tidak ada responden atau siswa pada kategori tinggi pada interval 56-71,5 dan begitu pun tidak ada responden pada kategori sangat tinggi pada interval 72,5-88.

Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat hasil *posttest*. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat 7 (tujuh) responden atau 100% berada pada kategori rendah atau pada interval 39,5-55. Selanjutnya tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada tingkat *self esteem* kelompok kontrol.

3. Penerapan Teknik *Cognitive Disputation* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas XI di MAN 1 Soppeng

Tabel 4. Hasil Analisis Uji *Independent t-test*

K	Rata-rata (Mean)			t	Sig.	Ket.
	Pre-test	Post-test	Gain Score			
E	39,57	67,43	27,86	16,	0,000	Ho
K	39,29	42,00	2,71	182		ditolak

Nilai *gain score* pada kelompok eksperimen sebesar nilai rata-rata sebesar 27,86 dan nilai *gain score* kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,71. Pengolahan data dengan menggunakan *SPSS 25.00 for windows* (uji *t-test*) diperoleh nilai *sig* (*2-tailed*) = 0.000 dengan taraf signifikansi sebesar 5% atau 0.05.

Adapun data hasil analisis uji *t-test* seperti yang tertulis pada tabel 4. uji hipotesis menggunakan uji *t* diperoleh signifikansi (0.000) yang berarti $< \alpha$ (0.05) sehingga *Ho* ditolak. Maka artinya antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdapat perbedaan karena dilihat dari *gain score* antara kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *gain score* pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dari kelompok kontrol maka penggunaan teknik *cognitive disputation* dapat meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI di MAN 1 Soppeng.

4.2. Pembahasan Penelitian

Dalam pandangan konseling REBT, Albert Ellis mengemukakan REBT merupakan teknik konseling yang membantu konseli untuk merubah keyakinan irasional menjadi rasional sehingga tingkah lakunya menjadi lebih baik (Corey dalam Ningtyas & Wiyono, 2022). Dan dari perubahan pemikiran yang rasional akan berdampak pada munculnya penilaian positif atas dirinya serta.

Secara otomatis meningkatkan *self esteem* individu. Analisis mengenai penyebab utama rendahnya *self esteem* atau penghargaan diri siswa berasal dari pikiran dan perasaan yang tidak rasional. Siswa dengan harga diri rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Seharusnya setiap siswa mampu menerima dan bersikap positif terhadap dirinya, mencapai hubungan yang baik dengan teman sebayanya, bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial dan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, serta sikap sehingga *self esteem* positif dalam dirinya dapat memenuhi tuntutan perkembangannya. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan Rosernberg dan Owens (Febrina dkk, 2018) bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan dirinya sebagai pribadi yang optimis; bangga dan puas akan dirinya sendiri; berusaha memperbaiki diri; lebih sering mengalami emosi positif (senang, bahagia); lebih mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain (spontan dan aktif); berani mengambil resiko; bersikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi; mampu mengambil keputusan.

Proses perlakuan yang dilakukan sebanyak lima kali pertemuan dan peneliti merujuk pada langkah-langkah konseling kelompok. Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan kegiatan disputing awal, identifikasi diri (analisis ABCDEF) setiap anggota kelompok dan dilaksanakan dengan tujuan untuk merumuskan pemikiran dan perasaan dan menghentikan *irrational belief* dan *emotional belief* dari masing-masing siswa. Kemudian peneliti memberikan *ice breaking* untuk menciptakan suasana yang

bersahabat diantara para konseli. Lalu peneliti juga menyampaikan tujuan dan asas dalam pelaksanaan konseling kelompok. Mengingat bahwa setiap konseli memiliki sebuah pemahaman yang berbeda, maka peneliti menjelaskan pemahaman yang mengenai masalah yang sedang dihadapi. Dengan harapan adalah para konseli memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan serta pencapaian yang diharapkan.

Pada pertemuan ini peneliti menjelaskan tentang bagaimana setiap konseli menghargai dirinya sendiri, serta memberikan contoh-contoh kepada siswa pengaruh penghargaan diri yang negatif *self esteem* yang rendah terhadap perilakunya. Disputing awal terhadap konseli menggunakan analisis ABCDEF. Kegiatan ini fokus dilakukan dengan peneliti memberikan beberapa pertanyaan-pertanyaan yang menyerang pikiran irasional para konseli. Selain itu juga peneliti meminta masing-masing siswa untuk melihat dari sisi lain tentang peristiwa-peristiwa yang membuat seseorang melakukan penghargaan diri yang cenderung negatif.

Selanjutnya peneliti melakukan diskusi (*sharing*) tentang penghargaan dan penerimaan diri setiap siswa. Ketika para anggota kelompok diberikan pertanyaan mengenai penghargaan dan penerimaan diri apa yang sering dirasakannya ada siswa menjawab mereka kurang dalam hal pergaulan dengan teman-teman yang tidak sederajat dengan dirinya dan menganggap tidak memiliki bakat sehingga tidak percaya diri dalam lingkungannya. Secara umum jawaban setiap anggota kelompok memiliki kesamaan yang pada dasarnya cara berpikir setiap siswa yang tidak logis. Seperti halnya ada siswa mengatakan tidak berani mengungkapkan pendapatnya di dalam kelas sehingga merasa tidak percaya diri dalam hal apapun. Hal inilah yang berasal dari keyakinan irasional yang menyebabkan kurangnya penghargaan diri setiap siswa.

Setelah itu konseli memiliki pemahaman tentang penghargaan dan penerimaan diri serta dampaknya terhadap pribadi dan sosial para konseli, peneliti kemudian menjelaskan tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Upaya atau solusi yang dimaksud adalah dengan menggunakan teknik *cognitive disputation*. Penelitian yang juga dilakukan oleh Saiful (2020) siswa yang mengalami *self esteem* yang rendah langsung bisa ditangani melalui layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* supaya pemikiran-pemikiran yang irasional yang

menimbulkan penilaian negatif tentang dirinya bisa diubah atau menggantikannya dengan pemikiran-pemikiran yang rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif pada dirinya sehingga *self esteem*nya meningkat.

Selanjutnya, peneliti melakukan *philosophical persuasion* atau tahap persuasif yang bertujuan untuk mempengaruhi siswa untuk lebih meyakinkan dirinya bahwa apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang penilaian dirinya adalah salah atau biasa disebut dengan irasional. Dalam konseling kelompok ini secara bergantian para anggota kelompok diberikan pertanyaan-pertanyaan yang menyerang pikiran dan perasaan yang irrasionalnya. Pertanyaan-pertanyaan yang digunakan peneliti termasuk disput logis dengan memberikan contoh-contoh pemikiran yang irasional dan meminta para konseli untuk mencari pembandingan saat siswa mengalami hal yang berbeda.

Tahap persuasif ini berulang kali peneliti lakukan agar menyesuaikan dengan cara berpikir setiap siswa yang irasional dan menggantinya dengan yang rasional. Hal tersebut juga dipaparkan dalam penelitian Kusuma (2022) yaitu hasil dari proses konseling dengan menggunakan teknik *cognitive disputation* dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri konseli dikatakan berhasil dikarenakan dapat memberikan dampak yang positif. Konseli dapat merubah atau mengontrol pemikiran irasionalnya dan juga dapat lebih menerima dirinya sendiri sehingga perilaku negatif-negatif yang dulunya sering muncul sekarang mulai dapat terkontrol bahkan berhasil dihilangkan.

Selanjutnya kegiatan relaksasi juga peneliti berikan dengan tujuan untuk menciptakan rasa nyaman dan rileks pada setiap anggota kelompok agar kekhawatiran dan kecemasan berlebihan yang sering kali muncul pada situasi tertentu dapat di hadapinya. Peneliti memberikan beberapa kegiatan relaksasi untuk membuat setiap siswa rileks. Konseli pun mengatakan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan melakukan teknik relaksasi dan akan digunakan konseli jika berada pada situasi yang membuat dirinya cemas berlebih seperti di dalam kelas. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Shobabiya & Prasetyaningrum (2017) yang menjelaskan bahwa konseling dengan pendekatan kognitif mampu menurunkan tingkat kecemasan individu, khususnya kecemasan ketika berinteraksi dengan individu lain dan kecemasan akademik.

Pada tahap ini pula, peneliti melakukan pemberian tugas, setiap siswa diberikan tugas untuk

mengisi jurnal rasa syukur setiap harinya. Pemberian tugas atau *homework* ini bertujuan agar para konseli lebih menghargai keadaan dan hal-hal yang dilakukannya sehingga bisa membentuk perilaku positif. Tugas-tugas ini nantinya yang akan membantu selama sesi konseling dan telah membuat konseli lebih memahami dirinya, khususnya konseli merasa memiliki beberapa kelebihan yang bisa menjadi modal konseli untuk mengatasi kesulitan yang dialaminya selama di kelas. Berkaitan dengan penelitian dari Rahmawati (2022) bahwa *homework* yang dilakukan peneliti kepada konseli dalam bentuk tugas rumah atau perjanjian yang diarahkan ke perilaku barunya sesuai keyakinan baru yang rasional untuk menjadikan konseli individu yang efektif, mandiri dan bahagia.

Pada pertemuan berikutnya, peneliti melakukan tahap konfrontasi dan mengajak setiap anggota kelompok untuk menulis *self talk*. Setiap siswa diminta untuk menulis apa yang mereka rasakan dan pikirkan tentang penghargaan dan penerimaan dirinya yang kurang selama ini kemudian membuat apa yang seharusnya dilakukan ketika pikiran dan emosi yang tidak rasional tersebut muncul. Para siswa pada umumnya memiliki cara berpikir dan memiliki perasaan irrasional yang hampir sama. Selama tahap ini peneliti membacakan pikiran dan perasaan yang irrasional, kemudian peneliti menanyakan kembali pada siswa pikiran dan perasaan rasional apa yang seharusnya dilakukan. Peneliti juga meminta setiap siswa untuk berjanji melakukan teknik-teknik yang harus dilakukan oleh masing-masing siswa ketika muncul kekhawatiran yang berlebihan terhadap suatu hal yang belum terjadi atau ketika muncul sisi *insecure* yang menyebabkan *self esteem* kembali rendah.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive disputation* pada tahap menghadapi situasi nyata. Para konseli tampak antusias mengikuti proses konseling yang melibatkan langsung setiap konseli untuk melakukan sesuatu seperti berinteraksi lebih banyak dengan teman-temannya dalam proses diskusi dan mencoba mengemukakan pendapatnya. Hal itu membuktikan bahwa rasa percaya diri itu tumbuh ketika pikiran dan perasaan yang rasional dari dalam diri. Dengan praktik situasi tersebut peneliti berharap para konseli melatih dan menghadapi perilaku-perilaku baru yang positif dalam dirinya. Adapun hal yang mengesankan bagi konseli selama proses konseling adalah ketika menjalani tahapan tersebut.

Pada tahap ini peneliti mengajak para anggota kelompok menghadapi situasi nyata dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan dirinya sehingga tercipta perubahan pikiran, perasaan dan tingkah laku yang baru yaitu penghargaan diri yang positif. Dimana setiap konseli menyadari beberapa pikiran negatifnya benar sangat mengganggu proses perkembangannya dan ketika diberikan teknik relaksasi, konseli merasa lega dan senang dengan pikiran-pikiran positif yang telah ditemukannya sendiri. Melalui konseling kelompok teknik *cognitive disputation* secara langsung sangat bermanfaat bagi setiap siswa dalam meningkatkan *self esteem*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mukaromah, (2021) penerapan teknik REBT dalam meningkatkan *self esteem* anak jalanan, menyebutkan bahwa hasil responden memiliki dampak positif terhadap perubahan-perubahan pola pikirnya.

Selanjutnya, peneliti mengajak para anggota kelompok melakukan evaluasi dengan tujuan untuk meninjau tingkat kemajuan perubahan siswa dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya selama kegiatan konseling kelompok. Selain itu, setiap konseli juga diminta memaparkan sebelum melaksanakan konseling, umumnya setiap siswa memiliki banyak rasa ketakutan dan kekhawatiran yang membuat dirinya tidak mau mencoba sesuatu dan berinteraksi di lingkungannya. Namun setelah menjalani proses konseling, konseli sudah bisa mencoba untuk melakukan dengan perasaan percaya diri. Pada sesi ini, setiap siswa diminta untuk memberikan saran, pendapat, dan tanggapan kepada peneliti dengan tujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan yang baru dalam kehidupan sehari-hari. Pertemuan kelima ini diakhiri dengan peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa dalam kelompok karena sudah mengikuti kegiatan konseling dan berkomitmen untuk memulai perubahan untuk diri masing-masing.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penerapan teknik *cognitive disputation* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa kelas XI di MAN 1 Soppeng diperoleh tingkat *self esteem* siswa saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kontrol berada pada kategori rendah. Pada saat *posttest*, tingkat *self esteem* siswa pada kelompok eksperimen mengalami perubahan ke kategori tinggi dan pada kelompok kontrol tetap pada kategori rendah. Pelaksanaan teknik *cognitive disputation* dalam konseling kelompok

dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui lima kali pertemuan yaitu pertemuan pertama disputing awal, identifikasi diri, menghentikan *irrational* dan *emotional belief*, merumuskan pemikiran dan perasaan. Pertemuan kedua, tahap persuasif, latihan relaksasi, *homework*. Pertemuan ketiga tahap konfrontasi dan menulis *self talk*. Pertemuan keempat mengerjakan tugas dan menghadapi situasi nyata. Pertemuan kelima, melakukan evaluasi. Ada perbedaan tingkat *self esteem* pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive disputation* dalam pelaksanaan konseling kelompok. Artinya, penerapan teknik *cognitive disputation* dapat meningkatkan *self esteem* siswa secara signifikan di MAN 1 Soppeng.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, Khairina. (2018). Penerapan Cognitive Disputation Untuk Membantu Adaptasi Diri Terhadap Lingkungan Rehabilitasi; Studi Kasus Seorang Pecandu Narkoba Diplato Foundation Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Febrina, D. K., Suharso P. L. & Saleh, A. Y. R. (2018). Self Esteem Remaja Awal: Temuan Baseline Dari Rencana Program Self-Instructional Training Kopetensi Diri. *Jurnal Psikologi Instight*. 2, (1), 45.
- Kasmawati & Alam F. A. (2021). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. 1, (1), 37-47.
- Komalasari, G. Wahyuni, E. & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Kusuma, Y. A. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Disputation Dalam Menumbuhkan Sikap Penerimaan Diri Seorang Remaja Di Desa Lampah Kedamean Gresik. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mukaromah, E. (2021). Penerapan Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Meningkatkan Self Esteem Anak Jalanan (Studi Di Kelurahan Cipocok Jaya Kota Serang Provinsi Banten). *Skripsi*. Banten: UIN Smh Banten.
- Muti'ah, Rahma. (2019). Gambaran Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) dalam Upaya Mengatasi Kecemasan Matematika Siswa SMP. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. 4 (1), 37-44.

- Niami, Farchatin. (2021). Terapi Kognitif Dengan Teknik Dispute Untuk Mengurangi Pola Pikir Negatif Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Desa Waru Sidoarjo. *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Nurlaila, Azzah. (2020). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ketapang. *Jurnal BK UNESA*. 11, (2).
- Putri, D. T. P., Purnamasari, R., Hanim, W., & Marjo H. K. (2019). Konseling Kelompok Perspektif Integrative (Teknik Dispute Cognitive & Teknik Imageri) Untuk Mencegah Upaya Percobaan Bunuh Diri Siswa Berasrama di Pesantren. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*. 2, (2), 67-76.
- Rahayu, Sri. (2020). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengentaskan Self-Esteem Yang Rendah Pada Siswa Man Kota Palangka Raya. *Skripsi*. Palangka Raya: Universitas Palangka Raya.
- Rahayu, Puji. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Kelas VII di SMP Budaya Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. *Skripsi*. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Rahmawati, S. N. (2022). Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*. 3 (1), 38-44.
- Refnadi, R. (2018). Konsep Self Esteem Serta Implikasinya Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 4 (1), 16-22.
- Saiful, Nikmarijal. (2020). Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*. 1 (1), 1-6.
- Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. 2017. *Konseling Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa SMP Kelas 7*. Prosiding Semnas Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi, 223–230.
- Sugiyono, P. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Cetakan Ke-25. Bandung: Cv Alfabeta.
- Verysa, G. R. (2020). Perbandingan Sosial Sebagai Prediktor Self Esteem Pada Remaja Perempuan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.